



# Héroe de Alimentos

## Los Niños Pueden— Hoja de Actividades para Desarrollar Habilidades de Cocina

**Preparar la comida juntos es una excelente manera de crear lazos afectivos con sus hijos. ¡También ayuda a los niños a desarrollar hábitos saludables y habilidades para cocinar, leer, matemáticas, coordinación ojo-mano, multitarea y más! Además, los niños son más propensos a probar los alimentos que ayudaron a preparar.**

No todos los niños adquieren las mismas habilidades a la misma edad, por lo que las habilidades siguientes no están agrupadas por niveles de edad. Solo intente una habilidad con su hijo si siente que está listo, y hágalo siempre con él las primeras veces. **Si lo desea, marque una habilidad una vez que su hijo lo haya visto hacerlo, lo haya hecho con usted o pueda hacerlo por sí mismo.**



### Lavar y Enjuagar

- Lavarse las manos durante al menos 20 segundos antes de preparar alimentos.
- Lavar la parte superior de las latas antes de abrirlas.
- Enjuagar y frotar las frutas y verduras con agua corriente fría.
- Enjuagar las verduras para ensalada en un recipiente con agua para eliminar la tierra.
- Usar un colador para enjuagar los frijoles y lentejas enlatados o secos con agua corriente fría.

### Cómo Preparar las Frutas y Verduras

- Pelar los plátanos. Comenzar por el extremo alejado del tallo, donde la cáscara es más fácil de separar.
- Romper los floretes de brócoli o coliflor.
- Quitar el extremo leñoso de los tallos de espárragos.
- Quitar las hojas y la seda del elote.
- Preparar las semillas de calabaza de invierno de las tiras fibrosas y enjuagar las semillas en un colador.
- Pelar las verduras con un pelador de verduras para quitar solo una capa fina.
- Quitar las hojas de la lechuga y rasgar para hacer una ensalada.
- Machacar los plátanos, las bayas o las zanahorias cocidas con un tenedor o un machacador de papas.
- Esparcir las verduras en una bandeja para rostizar y agregar aceite y condimentos.
- Batir los ingredientes del licuado en un frasco cerrado o mezclarlos en una licuadora.
- Llenar una licuadora hasta la mitad, dejando espacio para que los alimentos giren. Asegurarse de que la tapa esté bien apretada. Presionar el botón para licuar.

### Cómo Preparar los Huevos

- Romper los huevos.
- Batir los huevos con un tenedor o batidor.
- Separar la clara de huevo de la yema.
- Pelar los huevos cocidos.

### Cortar y Rallar

- Cortar las cebollas verdes, el perejil o el cilantro con tijeras de cocina.
- Cortar duraznos maduros, melones, fresas, plátanos, tofu, queso blando o pan blando en rodajas, trozos o formas divertidas con un cuchillo de plástico o un cuchillo de mesa. Practicar cómo sostener los dedos enroscados como una garra.
- Usar un cortador de galletas para cortar melón, pan o queso blando en formas divertidas.
- Rallar el queso con un rallador de cuatro lados.
- Cortar o romper el pan en cubos para hacer pudín de pan.
- Abrir las latas con cuidado y evitar los bordes afilados de la tapa.



**¡Los Niños Pueden!**



# Héroe de Alimentos

## Los Niños Pueden— Hoja de Actividades para Desarrollar Habilidades de Cocina



### Medir

- Medir los ingredientes del aderezo para ensaladas en un frasco, cerrar bien la tapa y agitar.
- Contar artículos, como cuántos huevos hay en una receta.
- Medir los ingredientes para cualquier receta usando diferentes herramientas de cocina, como cucharaditas para especias, tazas medidoras de ingredientes secos para harina y tazas medidoras de ingredientes líquidos para líquidos.
- Usar una balanza para alimentos si tiene una.
- Usar una taza medidora de 1/4 de taza para verter la masa para panecillos tipo muffin en moldes y la masa para panqueques en una plancha.

### Cocinar

- Leer las instrucciones de la receta en voz alta.
- Juntar los ingredientes y abrir los paquetes.
- Mezclar los ingredientes.
- Tostar pan o panecillos ingleses.
- Amasar la masa, como masa de pizza; enrollar o palmeaar la masa en formas con un rodillo o con las manos limpias.
- Untar la salsa sobre la masa de pizza con el dorso de una cuchara.
- Colocar el relleno en las tortillas con una cuchara.
- Ajustar la temperatura en la estufa.
- Configurar el reloj de cocina para enfriar, cocinar, hornear o asar.
- Perforar las papas con un tenedor antes de hornearlas o calentarlas en el microondas.
- Usar una cuchara o espátula de mango largo para revolver o romper los alimentos de manera segura durante la cocción.
- Leer un termómetro de alimentos.



### Colocar la Comida en el Plato y Servir los Alimentos

- Espolvorear condimentos en una ensalada, papa horneada, pizza, quesadilla, postre de frutas o en yogur.
- Cortar la pizza o quesadillas con un cortador de pizza.
- Verter leche o agua en vasos para beber con una comida.
- Preparar contenedores de bocadillos.
- Poner la mesa.
- Arreglar los alimentos en platos.
- Limpiar la mesa.
- Empacar las sobras para almacenar en el refrigerador o congelador.
- Lavar, secar o guardar los platos.

### Planificación de Comidas

- Mirar libros de cocina, revistas de cocina y sitios web como foodhero.org para encontrar recetas para probar.
- Escoger una noche para elegir la comida y hacer una lista de compras de los ingredientes necesarios.



**¡Los Niños Pueden!**